

こんにちは！理学療法士の岡川です。今月のテーマは「座位姿勢（座るときの姿勢）」についてです。

🍃 普段どう座っていますか？

「座る」といっても様々なバリエーションがあります。イスに座ってご飯を食べるとき、テレビを見ているとき、本を読んでいるとき、どれも座ってはいますが、例えばテレビを見ているときに正面を見ているのか、横を向いているのかでも姿勢は違いますよね。首の向きや腕の位置、体の向きなどが違うため、それぞれの関節の向きや使う筋肉が異なってきます。また、この座るときに出てくる「癖」が、立っている姿勢などほかの姿勢にも影響を及ぼすことがあります。



🍃 デイサービスでの利用者の方々の座位姿勢

何かレクリエーションに参加しているとき、食事のとき、などは背中を背もたれから離して座っていると思います。しかし、談笑しているときなどは背もたれにもたれかかっていることが多くあります。自宅ではどうでしょう。やはり背もたれがあれば背もたれにもたれかかっていることが多いのではないのでしょうか。この背もたれにもたれかかる姿勢は、猫背や腰が曲がった姿勢につながりやすく、座ってはいますが体幹の筋肉はあまり働いていません。



🍃 正しい座位姿勢を手に入れよう！

きちんと座ろうと思うと、すぐ疲れてしまう方が多いと思いますが、本来は、正しい座位姿勢が一番エネルギー消費の少ない姿勢です。疲れてしまう方は、姿勢のバランスが崩れていることが考えられます。首、肩甲骨、背骨の周囲、もも裏の筋肉は特に姿勢が崩れると固くなりやすいため、ストレッチで柔軟性を出すことをお勧めします。

ときには背もたれに体をゆだねて座ることもいいと思います！ただ、常にその姿勢でいることはお勧めできません。少し意識して、ちゃんと「座る」時間を作ってみてくださいね！

